

先延ばしを克服する： 行動ベースの生活に向けた戦略

要点

1

先延ばしとは、マイナスの影響が生じる可能性があることをわかっていながら、不必要に物事を遅らせたり延期したりする行為です。それは、**回避**を手段として**困難な感情**や**否定的な気分**に対処する方法なのです。

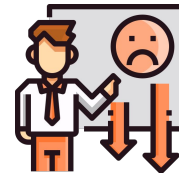
先延ばしの代償



評判の低下



精神的・身体的な健康問題



雇用・経済的問題

2

先延ばし傾向のタイプ

完璧主義者

タスクを完璧にやり遂げられないのではないかという恐れからタスクを先延ばしにする

反抗者

自分の時間のスケジュールは、他の誰かが決めるべきものではないと思っている

危機製造者

プレッシャーの下で働くのが好きなため、仕事を先延ばしにする

夢想家

細部に注意を払うのが苦手なため、タスクを先延ばしにする

心配性

変化への恐れや、「既知のもの」の心地よさから離れることへの不安からタスクを先延ばしにする

やり過ぎ

多くのことを抱え込み、タスクを始めた後終らせたりする時間を確保するのに苦労する

先延ばしを克服する： 行動ベースの生活に向けた戦略

要点

3

行動ベースの生活に向けた戦略

1



タスクに意味を持たせて別の視点から見直す

否定的な感情を管理し、タスクをより価値のあるものにし、困難の度合いを軽減します。

2



セルフ・コンパッションを実践する

自己批判は先延ばしを助長し、セルフ・コンパッションは前進を助けます。

3



タスクを細分化する

一度にすべてに取り組みようとするのではなく、タスクを小さなステップに細分化しましょう。

4



整理整頓し、気が散る要素を最小限に抑える

タスクを整理し、誘惑を不便なものにすることで自分自身をサポートしましょう。

5

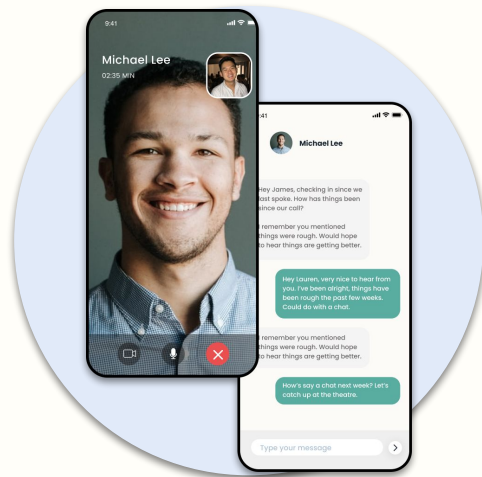


習慣的に行動を起こす

どんなに小さな行動であっても、まずは始めることが重要です。

さらにサポートが必要ですか？

仕事の業績評価をより効果的にするための、自分に合った戦略についてコーチに相談しましょう！



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

